

Eläkkeelle siirtyminen ja alkoholinkäytön muutokset

ANSKU HOLSTILA & JOUNI LAHTI & AINO SALONSALMI & EERO LAHELMA & OSSO RAHKONEN

Johdanto

Alkoholinkäyttö vaikuttaa monien sairauksien syntyyn (Rehm & al. 2017), ja se on maailmanlaajuisesti viidenneksi suurin sairauksista johtuvan taakan ja vammojen aiheuttaja (Lim & al. 2013). Ikääntyvien perinteisesti vähäisemmän alkoholin käytön takia asiaa ei ole pidetty poliittisena eikä kansanterveydellisenä ongelmana, ja heidän alkoholinkäyttöään on tutkittu toistaiseksi vähän. Vanhempien ikäryhmien alkoholin käytön merkitystä kuitenkin korostavat alkoholin voimakkaammat fysiologiset vaikutukset sekä eläkeikäisen ja ikääntyneen väestön kasvu. (Haarni & Hautamäki 2008.) Alkoholinkäyttö on myös yhteydessä toimintakykyyn (Salonsalmi 2016), ja ikääntyvän väestön toimintakyvyn ylläpitämiseen kohdistuu tulevaisuudessa yhä suurempia paineita. Kun ikääntyvien alkoholin käytön yhteiskunnallinen ja kansanterveydellinen merkitys kasvaa, myös kysymykset siitä, miten alkoholin käyttö muuttuu eläkkeelle siirryttäessä ja eläkkeellä oltaessa tulevat aiempaa tärkeämmiksi. Tieto eläkkeelle jäämisen ja alkoholin käytön yhteyksistä on tarpeen ikääntyvien alkoholinkäyttöön liittyvien haittojen ehkäisyyn tähtäävien hankkeiden suunnittelussa ja ajoittamisessa.

Eläkkeelle siirtyminen on muiden merkittävien elämänmuutosten, kuten lasten saamisen, avioitumisen, avioeron tai leskeytymisen, tapaan keskeinen elämänsäkulun murroskohta, jonka aikana ihmiset saattavat olla tavallista herkempiä muuttamaan terveyskäyttäytymistään, esimerkiksi alkoholinkäyttöään, liikunta-aktiivisuuttaan tai tupakointiaan (Ding & al. 2016; Gallo 2013). Eläk-

keelle siirtymiseen liittyy taloudellisten, sosiaalisten ja henkilökohtaisten resurssien muutoksia. Nämä muutokset voivat ilmetä esimerkiksi taloudellisina vaikeuksina, ajallisten resurssien lisääntymisenä ja ansiotyörooliin liittyvien paineiden helpottumisena. (Kim & Moen 2002.) Työrooliin liittyvien ulkoisten vaatimusten poistuminen ja vaihtuminen sisäisiin motivaatiotekijöihin saattaa myös paradoksaalisesti lisätä paineita ja saada vapaa-ajan toiminnan näyttäytymään rasittavana (Johnson 2000).

Alkoholinkäytön muutokset Suomessa

Suomessa alkoholinkäyttö on lisääntynyt pitkällä aikavälillä merkittävästi sekä koko väestön että eläkeikäisten keskuudessa. Alkoholinkäyttö kolminkertaistui 1960-luvun lopulta 2010-luvulle. Viimeisen noin 20 vuoden aikana alkoholinkulutus on ensin lisääntynyt ja sitten vähentynyt heijastellen kehitystä alkoholin verotuksessa. Vuonna 2004 alkoholiveroja alennettiin keskimäärin kolmanneksella, ja alkoholin kulutus lisääntyi 10 prosenttia eli selvästi nopeammin verrattuna kulutuksen muutoksiin 2000-luvun ensimmäisinä vuosina. (Mäkelä & Österberg 2009.) Alkoholin kokonaiskulutus Suomessa on vähentynyt taas vuodesta 2008 alkaen (Rönkä & Virtanen 2017). Samaan aikaan (vuosina 2008, 2009, 2012 ja 2014) alkoholin hintaa nostettiin veronkorotuksilla (Nurmi 2017).

Pitkällä aikavälillä tapahtuneen alkoholin käytön lisääntymisen taustalla ovat sekä juomiskertojen että käytettyjen annosten määrän kasvu sekä miehillä että naisilla ja alkoholin käyttäjäkunnan laajentuminen (Mäkelä & al. 2010). Raittiiden osuus on laskenut erityisesti naisten keskuudessa. Raittiiden eläkeikäisten osuus laski vuosina

Suomen Akatemia ja Juho Vainion säätiö ovat tukeneet tutkimushanketta.

1993–2013 kolmanneksella, naisilla 60 prosentista 40 prosenttiin ja miehillä 31 prosentista 23 prosenttiin. Samalla aikavälillä alkoholin viikoittainen käyttö kolminkertaistui 65–84-vuotiailla naisilla ja lähes kaksinkertaistui miehillä. Eläkeikäisistä naisista 24 ja miehistä 42 prosenttia käytti alkoholia viikoittain vuonna 2013. Vastaavat osuudet vuonna 1993 olivat 8 ja 24 prosenttia. (Holstila & al. 2012.) Ikääntyvien alkoholin käytön lisääntyminen ei palaudu vain eri sukupolvien erilaisiin alkoholinkäyttötapoihin. Suomalaisten miesten seurantalutkimuksessa alkoholin käyttö ei vähentynyt iän myötä, vaan keski-ikäisillä miehillä se jopa lisääntyi. (Ilomäki & al. 2010.)

Alkoholinkäytön muutokset eläkkeelle siirryttäessä

Aikaisemmat tutkimukset alkoholin käytön ja eläkkeelle siirtymisen yhteyksistä ovat tuottaneet ristiriitaisia tuloksia (Gallo 2013; Kuerbis & Sacco 2012). Alkoholin käytön on havaittu eläkkeelle siirryttäessä lisääntyneen (Perreira & Sloan 2001), vähentyneen (Brennan & al. 2010) ja säilyneen ennallaan (Ding & al. 2016). Vain harvoissa aiemmissa tutkimuksissa (Halonen & al. 2017; Zins & al. 2011) on selvitetty, ovatko alkoholin käytön muutokset lyhyt- vai pitkäkestoisia. Suurimmas- sa osassa tutkimuksia alkoholin käyttöä on mitattu vain kerran ennen eläkkeelle jäämistä ja kerran eläkkeelle jäämisen jälkeen (Kuerbis & Sacco 2012).

Suomalaistutkimuksessa tiedusteltiin kunta-työntekijöiden alkoholin riskikäyttöä naisilla useina ajankohtina ennen ja jälkeen eläkkeelle jäämisen. Riskikäytöksi määriteltiin miehillä yli 24 alkoholiannoksen viikoittainen käyttö ja naisilla yli 16 annoksen viikoittainen käyttö tai sekä miehillä että naisilla sammumiseen johtanut juomiskerta viimeisen vuoden aikana. Tutkittavista 12 prosenttia lisäsi lyhytaikaisesti alkoholin riskikäyttöä eläkkeelle jäämisen jälkeen. Seitsemällä prosentilla riskikäyttö väheni hitaasti ja tasaisesti eläkkeelle jäämisen jälkeen. (Halonen & al. 2017.) Ranskalaistyöntekijöitä koskevassa tutkimuksessa tarkasteltiin alkoholin riskikäyttöä vuosittain viiden vuoden ajan ennen ja jälkeen eläkkeelle siirtymistä. Alkoholin riskikäyttö lisääntyi eläkkeelle siirtymisen aikaan sekä miehillä että naisilla. Johtavassa asemassa olevilla miehillä ja toimihenkilömiehillä lisäys alkoholinkäytössä oli lyhytaikainen, ja

alkoholinkäyttö väheni eläkkeelle siirtymistä seuranneina vuosina. Johtotehtävissä toimivilla naisilla taas alkoholin käytön lisääntynyt riskikäyttö säilyi samalla tasolla viiden eläkkeelle jäämistä seuranneen vuoden aikana, mutta keskitason ja alemmilla toimihenkilöillä kulutus laski eläkkeelle siirtymisen aikaista lisäystä seuranneina vuosina. (Zins & al. 2011.)

Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin alkoholin käytön muutoksia vanhuuseläkkeelle siirryttäessä ja muutosten pysyvyyttä kahdessa eläkekohortissa. Aiemmat alkoholinkäytön muutoksia useampaan kertaan eläkkeelle jäämisen jälkeen mitanneet tutkimukset ovat kohdistuneet riskikäytön tarkasteluun; tutkimuksemme laajentaa tarkastelun alkoholin juomiskertojen ja käytettyjen annosmäärien muutoksiin.

Aineisto ja menetelmät

Tutkimusaineistona käytettiin Helsinki Health Study -hankkeen seuranta-aineistoa. Peruskysely toteutettiin postikyselynä vuosina 2000–2002 Helsingin kaupungin 40–60-vuotiaille työntekijöille. Peruskyselyyn vastasi 8 960 vastaajaa, ja vastausprosentti oli 67. Ensimmäinen seurantakysely tehtiin vuonna 2007 (N = 7 332, vastausprosentti 83) ja toinen vuonna 2012 (N = 6 814, vastausprosentti 79). Katoanalyysin perusteella aineisto edustaa kohdeväestöä hyväksyttävästi. (Lahelma & al. 2013 ref.) Vastaaajista 80 prosenttia on naisia, mikä vastaa naisten osuutta sekä koko Helsingin kaupungin henkilöstöstä että yleisesti Suomen kuntatyöntekijöistä (KT 2016).

Tämän tutkimuksen analyyseissä tarkasteltiin 2 848 vastaajaa. Ne, jotka olivat alle 50-vuotiaita peruskyselyjen aikaan (N = 3 720), rajattiin pois, koska näistä nuoremmista työntekijöistä hyvin harvat jäivät eläkkeelle seurannan aikana. Myös vastaajat (N = 731), jotka jäivät muulle kuin vanhuuseläkkeelle (esim. työkyvyttömyys- tai työttömyyseläkkeelle), rajattiin analyysien ulkopuolelle, koska esimerkiksi vanhuuseläkkeelle ja työkyvyttömyyseläkkeelle jääminen voivat olla sekä kokemuksina että sosiaalisilta ja taloudellisilta merkityksiltään erilaisia, ja työkyvyttömyyseläkkeelle jäävien heikompi terveys ja toimintakyky voivat vaikuttaa myös alkoholinkäytön muutoksiin. Analyysien ulkopuolelle jäivät lisäksi ne, joilta puuttui vastauksia juomiskerroista tai viikoittaisista alkoholiannoksista kolmessa kyselyssä (N = 522).

Taulukko 1. Taustamuuttujat eläkestatuksen mukaan, ikävuodet ja prosenttisuudet (N = 2 848)

	Työssä jatkaaneet n=1114	Ensin elä- köityneet ¹ n=814	Myöhemmin eläköityneet ² n=920	Kaikki n=2848	p χ ² / Anova
2000–2002					
Ikä (keskihajonta)	51 (2)	58 (2)	55 (2)	54(4)	<0,001
Naisten osuus, %	81	77	81	80	0,21
Ammattiasema, %					0,011
Johtajat ja ylemmät toimihenkilöt	34	39	37	37	
Keskitason toimihenkilöt	17	19	17	18	
Alemmat toiminhenkilöt	37	29	35	34	
Työntekijät	12	13	12	12	

¹ Eläköityneet vuosien 2000–2002 ja 2007 välillä

² Eläköityneet vuosien 2007 ja 2012 välillä

Muuttujat

Eläkkeelle jäämistä tarkasteltiin vuoden 2012 raportoidun eläkkeelle jäämisajankohdan mukaan. Eläkestatusta tarkasteltiin kolmeluokkaisella muuttujalla. Ensimmäinen luokka muodostettiin vastaajista, jotka eivät jääneet eläkkeelle vaan pysyivät töissä koko seurannan ajan. Toinen luokka muodostettiin eläköityneistä, jotka jäivät eläkkeelle peruskyselyn ja vuoden 2007 seurantakyselyn välillä. Kyseinen luokka nimettiin ”ensin eläköityneiksi”. Kolmas luokka muodostettiin myöhemmin eläköityneistä, jotka jäivät vanhuuseläkkeelle syksyn 2007 ja 2012 välillä. Tämä luokka nimettiin ”myöhemmin eläköityneiksi”.

Alkoholinkäyttöä tiedusteltiin kaikissa kolmessa kyselyssä samoilla kysymyksillä. Juomiskertojen yleisyyttä selvitettiin kysymyksellä: ”Mikä seuraavista vaihtoehdoista kuvaa parhaiten nykyistä oluen, viinin ja väkevien alkoholijuomien käyttöä?” Vastausvaihtoehdot luokiteltiin uudelleen vuosittaisiksi juomiskerroiksi (suluissa) seuraavasti: en käytä alkoholia (0), kerran vuodessa tai harvemmin (1), 3–4 kertaa vuodessa (4), noin kerran parissa kuukaudessa (6), noin kerran kuukaudessa (12), pari kertaa kuukaudessa (24), kerran viikossa (52), pari kertaa viikossa (104), 3–4 kertaa viikossa (156) ja päivittäin tai lähes päivittäin (312).

Alkoholiansiosta tiedusteltiin erikseen keskimääräisestä viikoittaisesta mietojen alkoholijuomien ja viinin juomisesta sekä kuukausittaisesta keskimääräisestä väkevien alkoholijuomien käytöstä. Vastaukset muutettiin viikoittaisiksi annoksiksi myös väkevien osalta, ja eri juomien keskimääräiset viikoittaiset annosmäärät laskettiin yhteen.

Taustamuuttujina käytettiin peruskyselyn aikaista ikää ja ammattiasemaa. Tieto vastaajien ammattiasemasta saatiin rekisteriyhdistelyyn luvan antaneilta vastaajilta Helsingin kaupungin henkilöstörekisteristä. Muiden vastaajien osalta käytettiin kyselyssä avoimella kysymyksellä kysyttyä ammattitietoa. Ammattiasema luokiteltiin neljään luokkaan: johtajat ja ylemmät toimihenkilöt, keskitason toimihenkilöt, alemmat toimihenkilöt sekä työntekijät.

Tilastolliset menetelmät

Aineiston kuvailuun käytettiin ristiintaulukointia ja keskiarvojen vertailua. Negatiivista binomiaalista toistomittausten regressiomallia (*generalized estimating equations GEE*) käytettiin juomiskertojen tiheyden tarkastelussa ilmaantumistiheyksien suhteiden (*incidence rate ratio, IRR*) ja niiden 95 prosentin luottamusvälien laskemiseen. Malleissa verrattiin ensin eläköityneiden (2000–2007) ja myöhemmin eläköityneiden (2007–2012) alkoholinkäyttökertojen muutoksia töissä koko seurannan ajan jatkaaneiden käyttökertojen muutokseen. Alkoholiansiosten käytön muutosten ja eläkestatuksen välistä yhteyttä kuvaavia regressioker-toimia (β) ja luottamusvälejä tarkasteltiin lineaarisella regressiomallilla. Molemmissa tarkasteluis-sa vakioitiin ensin ikä ja sitten ikä ja sosioekonominen asema. Miesten ja naisten alkoholin käytön muutoksia analysoitiin erikseen. Analyysit tehtiin SPSS ohjelman versiolla 22.

Tulokset

Eläkestatusryhmät olivat melko samankokoisia. Töissä koko seurannan ajan jatkaneita oli 1 114, ensin eläköityneitä 814 ja myöhemmin eläköityneitä 920. Tutkimuksessa tarkasteltujen työntekijöiden keski-ikä oli peruskyselyjen aikaan 54 vuotta. Työssä jatkaneet olivat nuorimpia, keskimäärin 51-vuotiaita, ja ensin eläköityneet vanhimpia, keskimäärin 58-vuotiaita. Naisia oli vähiten ensin eläköityneiden ryhmässä, mutta naisten osuus oli tässäkin ryhmässä 77 prosenttia. Tutkittavien yleisin ammattiasema oli johtaja tai ylempi toimihenkilö, joita oli 37 prosenttia. Alempia toimihenkilöitä oli lähes yhtä paljon. Keskitason toimihenkilöitä ja työntekijöitä oli vähemmän. Johtajia ja ylempiä toimihenkilöitä oli eniten ensin eläköityneiden ryhmässä.

Naiset käyttivät alkoholijuomia seurannan alussa keskimäärin 47 kertaa vuodessa eli lähes kerran viikossa. Peruskyselyn ja ensimmäisen seurannan välillä eläköityneet naiset ja työssä jatkaneet naiset lisäsivät juomiskertojen määrää. Kyseisellä välillä eläkkeelle jääneiden keskuudessa alkoholinkäytön lisääntyminen oli voimakkainta. Ensimmäisen ja toisen seurannan välillä kehitys oli päinvastainen, joskin kyseisellä välillä eläkkeelle jääneiden alkoholin käyttö pysyi lähes samalla tasolla. (Kuvio 1.)

Myös ikävakioitu regressiomalli osoitti voimakkaamman juomiskertojen lisääntymisen ensin eläköityneiden naisten ryhmässä (IRR = 1,15; 95 % CI = 1,04–1,28) kuin koko tutkimusjakson työssä jatkaneilla. Ammattiaseman vakiointi ei vaikuttanut yhteyteen. Seurantavuosina 2007 ja 2012 juomiskertojen tiheyden muutoksissa ei todettu vastaavaa eroa työssä jatkaneiden ja eläköityneiden alkoholinkäytön välillä. (Taulukko 2.)

Taulukko 2. Eläkestatuksen ja alkoholinkäytön yleisyyden muutoksen välinen yhteys naisilla (N = 2 271), ilmaantuvuustiheyksien suhteet (IRR) ja 95 %:n luottamusvälit (CI)

	Työssä jatkaneet	Ensin eläköityneet ¹		Myöhemmin eläköityneet ²	
	IRR	IRR	95% CI	IRR	95% CI
2000–2002 -> 2007					
Malli 1	1,00	1,15	(1,04–1,28)	0,94	(0,86–1,03)
Malli 2	1,00	1,18	(1,05–1,31)	0,96	(0,88–1,06)
2007 -> 2012					
Malli 1	1,00	0,96	(0,88–1,05)	1,08	(0,98–1,17)
Malli 2	1,00	0,96	(0,88–1,06)	1,08	(0,98–1,19)

¹ Jääneet eläkkeelle vuosien 2000–2002 ja 2007 välillä

² Jääneet eläkkeelle vuosien 2007 ja 2012 välillä

Malli 1. Ikä vakioitu

Malli 2. Ikä ja ammattiasema vakioitu

Taulukko 3. Eläkestatuksen ja alkoholinkäytön yleisyyden muutoksen välinen yhteys miehillä (N = 577), ilmaantuvuustiheyksien suhteet (IRR) ja 95 %:n luottamusvälit (CI)

	Työssä jatkaneet	Ensin eläköityneet ¹		Myöhemmin eläköityneet ²	
	IRR	IRR	95% CI	IRR	95% CI
2000–2002 -> 2007					
Malli 1	1,00	1,01	(0,85–1,19)	0,95	(0,80–1,12)
Malli 2	1,00	1,01	(0,84–1,21)	0,92	(0,77–1,11)
2007 -> 2012					
Malli 1	1,00	0,93	(0,81–1,06)	0,98	(0,86–1,13)
Malli 2	1,00	0,93	(0,81–1,08)	0,99	(0,86–1,15)

¹ Jääneet eläkkeelle vuosien 2000–2002 ja 2007 välillä

² Jääneet eläkkeelle vuosien 2007 ja 2012 välillä

Malli 1. Ikä vakioitu

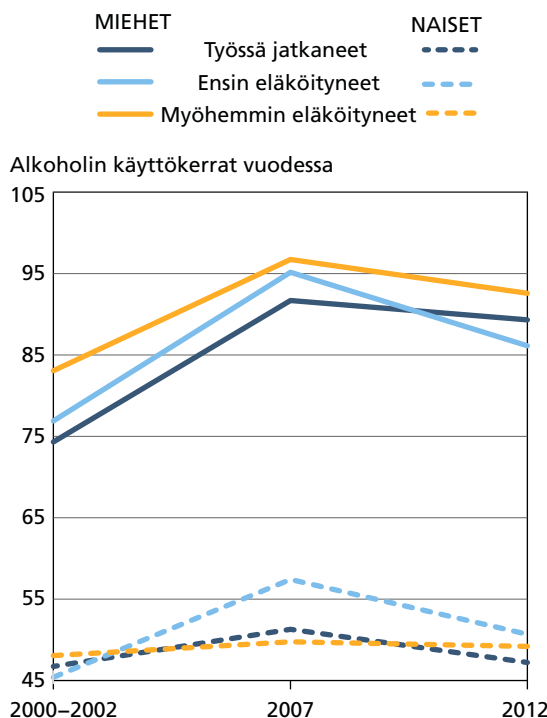
Malli 2. Ikä ja ammattiasema vakioitu

Miehet käyttivät alkoholia selvästi naisia useammin. Eniten juomiskertoja vuodessa seurannan alussa oli myöhemmin eläköityneillä miehillä. Heillä käyttötiheys oli vuosina 2000–2002 keskimäärin 86 kertaa vuodessa. Miehillä muutokset alkoholin käyttökertojen määrässä olivat isompia kuin naisilla, mutta eläkestatuksella ei näyttänyt olevan vastaavaa yhteyttä muutoksen suuruuteen, joskin ensin eläköityneiden alkoholin käyttökerrat vähenivät vuoteen 2012 mennessä. (Kuvio 1.) Ensin eläköityneet miehet vähensivät juomiskertojaan nopeammin vuosien 2007–2012 aikana verrattuna työssä jatkaneisiin, mutta ero ei ollut tilastollisesti merkitsevä (IRR = 0,93; 95 % CI 0,81–1,06) (taulukko 3). Ammattiaseman vakiointi ei vaikuttanut eläkestatuksen ja alkoholikäyttökertojen tiheyden väliseen yhteyteen.

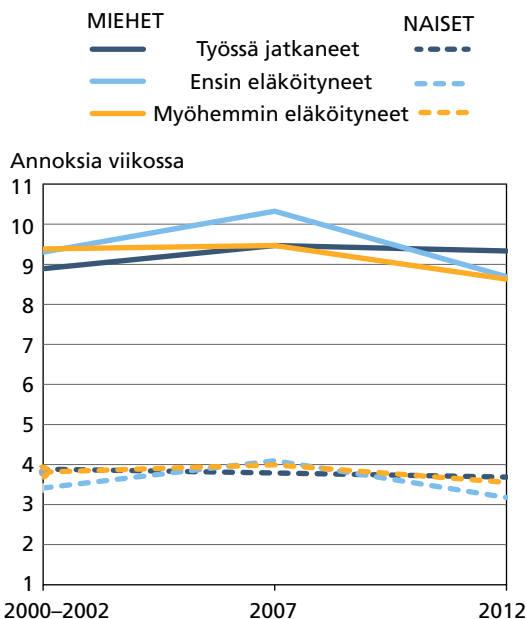
Naiset käyttivät myös keskimäärin vähemmän alkoholia kuin miehet. Naisilla alkoholiannosten määrä oli seurannan alussa keskimäärin 3,7 annosta viikossa, miehillä 9,2 annosta. Sekä naisilla että miehillä keskimääräiset viikossa käytetyt alkoholiannosmäärät kasvoivat peruskyselyn ja ensimmäisen seurannan välillä. Ensin eläköityneet (2000–2007), lisäsivät kyseisenä ajanjaksona käytetyn alkoholin määrää keskimäärin hieman työs-

sä jatkavia enemmän. Alkoholiannosten määrä väheni ensimmäisen ja toisen seurannan välillä niillä miehillä ja naisilla, jotka jäivät eläkkeelle vuoden 2007 jälkeen. Annosmäärät laskivat jyrkimmin peruskyselyn ja ensimmäisen seurannan välillä eläköityneiden keskuudessa, erityisesti miehillä. Työssä jatkaneilla muutokset keskimäärin käytetyissä alkoholiannoksissa olivat pieniä koko tutkimusjakson ajan, erityisesti vuosien 2007 ja 2012 välillä. (Kuvio 2.)

Naisilla ikävakioituissa regressiomalleissa ei ollut merkitseviä eroja annosmäärien muutosten ja eläkestatuksen välillä (taulukko 4). Miehillä ikävakioitun mallin perusteella taas peruskyselyjen ja vuoden 2007 välillä annosmäärät lisääntyivät tällä välillä eläköityneiden keskuudessa enemmän kuin töissä jatkaneilla. Tämä yhteys säilyi samakaltaisena mallissa, jossa myös ammattiasema vakioitiin. Eläkkeelle jäämisen jälkeisinä vuosina 2007–2012 tätä ennen eläköityneet miehet taas vastaavasti vähensivät keskimäärin käytettyjä alkoholiannoksia verrattuna työssä jatkaneisiin. Vuoden 2007 ja 2012 seurannan välillä eläköityneillä ei havaittu yhteyttä keskimäärin käytettyjen alkoholiannosten ja eläkestatuksen välillä. (Taulukko 5.)



Kuvio 1. Keskimääräisten vuosittaisten juomiskertojen muutos naisilla (N = 2 271) ja miehillä (N = 577).



Kuvio 2. Keskimääräisten viikossa käytettyjen alkoholiannosten muutos naisilla (N = 2 271) ja miehillä (N = 577).

Taulukko 4. Eläkestatuksen ja viikossa käytettyjen alkoholiannosten muutoksen välinen yhteys naisilla (N = 2 271), regressiokertoimet (β) ja 95 %:n luottamusvälit (CI)

	Työssä jatkaneet	Ensin eläköityneet ¹		Myöhemmin eläköityneet ²	
	β	β	95% CI	β	95% CI
2000–2002 -> 2007					
Malli 1	0	0,19	(-0,39–0,67)	0,36	(-0,34–1,05)
Malli 2	0	0,34	(-0,36–1,04)	0,18	(-0,32–0,66)
2007 -> 2012					
Malli 1	0	-0,10	(-0,63–0,44)	-0,10	(-0,87–0,68)
Malli 2	0	-0,09	(-0,87–0,69)	-0,09	(-0,63–0,45)

¹ Jääneet eläkkeelle vuosien 2000–2002 ja 2007 välillä

² Jääneet eläkkeelle vuosien 2007 ja 2012 välillä

Malli 1. Ikä vakioitu

Malli 2. Ikä ja ammattiasema vakioitu

Taulukko 5. Eläkestatuksen ja viikossa käytettyjen alkoholiannosten muutoksen välinen yhteys miehillä (N = 577, regressiokertoimet (β) ja 95 %:n luottamusvälit (CI))

	Työssä jatkaneet	Ensin eläköityneet ¹		Myöhemmin eläköityneet ²	
	β	β	95% CI	β	95% CI
2000–2002 -> 2007					
Malli 1	0	1,82	(-0,47–4,13)	0,12	(-1,56–1,80)
Malli 2	0	1,83	(-0,53–4,02)	0,12	(-1,58–1,81)
2007 -> 2012					
Malli 1	0	-0,38	(-2,59–1,83)	-0,20	(-1,82–1,41)
Malli 2	0	-0,20	(-2,48–2,08)	0,12	(-1,76–1,51)

¹ Jääneet eläkkeelle vuosien 2000–2002 ja 2007 välillä

² Jääneet eläkkeelle vuosien 2007 ja 2012 välillä

Malli 1. Ikä vakioitu

Malli 2. Ikä ja ammattiasema vakioitu

Johtopäätökset

Kuten suomalaisten alkoholin käytössä ylipäätään myös tässä työntekijätutkimuksessa sukupuolten väliset erot alkoholinkäytössä olivat suuria sekä juomiskerroissa että viikoittain käytetyissä alkoholiannoksissa. Miehet käyttivät alkoholia noin kaksi kertaa naisia useammin. Lisäksi naisten alkoholiannosten määrä oli alle puolet miesten käyttämistä annoksista. Eläkkeelle jäämisen yhteys alkoholin käytön lisääntymiseen näkyy naisilla selvemmin juomiskertojen määrässä ja miehillä alkoholiannosten määrässä. Vuosien 2000–2002 ja 2007 välillä eläköityneet naiset lisäsivät alkoholinkäyttökertojaan kyseisellä aikavälillä enemmän kuin työssä jatkaneet. Miehillä keskimääräiset viikossa juodut annosmäärät lisääntyivät 2000-lu-

vun ensimmäisten vuosien ja vuoden 2007 välillä eläkkeelle jääneillä samalla aikavälillä verrattuna työssä jatkaneisiin. Kyseisenä jaksona eläköityneet miehet vastaavasti vähensivät keskimäärin viikossa käyttämiensä alkoholiannosten määrää vuosina 2007–2012. Vuosien 2007–2012 välillä eläköityneillä ei havaittu vastaavia eroja alkoholinkäytön muutoksissa verrattuna työssäkäyviin.

2000-luvun alkuvuosien ja vuoden 2007 välillä eläköityneitä koskevat tulokset ovat samansuuntaiset kuin aikaisemmissa tutkimuksissa (Halonen & al. 2017; Zins & al. 2011; Perreira & Sloan 2001), joissa on havaittu alkoholinkäytön lisääntyneen eläkkeelle jäämisen jälkeen. Vuosina 2007–2012 eläköityneillä vastaavasta alkoholin käytön lisääntymisestä eläkkeelle jäätessä ei kuitenkaan saatu näyttöä tässä tutkimuksessa. Kah-

nessa aikaisemmassa tutkimuksessa (Halonen & al. 2017; Zins & al. 2011) todettu eläkkeelle jäämistä seuranneen alkoholinkäytön lisääntymisen jälkeinen tasaantuminen oli tässäkin tutkimuksessa havaittavissa, erityisesti ennen vuotta 2007 eläköityneiden miesten viikoittain käyttämien alkoholiannosten määrän muutoksissa.

Alkoholinkäyttöön liittyvän terveyskäyttäytymisen muuttumien eläkkeelle jätäessä kielteiseen suuntaan on tärkeä havainto, sillä muissa elintavoissa muutokset samassa elämänvaiheessa ovat todennäköisemmin myönteisiä. Eläkkeelle jääminen on useissa tutkimuksissa yhdistetty vähintään lyhytaikaisesti lisääntyneeseen liikunta-aktiivisuuteen (Barnett & al. 2012; Ding & al. 2016; Feng & al. 2016; Holstila & al. 2017; Stenholm & al. 2016). Samoin se on yhdistetty myös terveellisempään ruokavalioon (Helldán & al. 2012) ja uniongelmiin vähentymiseen (Marquié & al. 2012; Myllyntausta & al. 2018). Eri elintapojen erisuuntaisten muutosten yksi mahdollinen tulkinta on, että eläkkeelle jäämisen yhteys elintapoihin kulkiisi vapaa-ajan lisääntymisen kautta. Eläkkeelle jätäessä vapautuu aikaa lisääntyneelle liikunta-aktiivisuudelle, mutta myös alkoholinkäytölle.

Sitä, etteivät 2007–2012 eläköityneet lisänneet alkoholinkäyttöään eläkkeelle jäämisen jälkeen samalla tavalla kuin 2000-luvun ensimmäisten vuosien ja vuoden 2007 välillä eläköityneet, voidaan selittää muun muassa eläkkeelle jäämisajankohtien eroilla tai eläkekohorttien välisillä eroilla. Eläkkeelle jääminen on saattanut esimerkiksi ennen vuotta 2007 eläköityneillä olla vahvemmin yhteydessä lisääntyneeseen alkoholinkäyttöön, koska kyseessä oli ajanjakso, jolloin alkoholin hinta laski ja alkoholin kulutus väestötasolla lisääntyi (Mäkelä & Österberg 2009). Vastaavasti myöhemmin eläköityneillä eläkkeelle jäämisen mahdollinen alkoholinkäyttöä lisäävä vaikutus on ehkä ollut heikompi vuodesta 2008 eteenpäin, kun alkoholin hinta on noussut ja kokonaiskulutus vähentynyt (Rönkä & Virtanen 2017; Nurmi 2017).

Tällaisesta tulkinnasta käsin on kiinnostavaa pohtia, miten alkoholilain kokonaisuudistukseen sisältyvä vahvempien alkoholijuomien myynnin osittainen vapautuminen vähittäiskauppaan näkyy eläkkeelle siirtyvän väestön juomatapojen muutoksissa. Erot alkoholinkäytön muutoksissa eri aikoina eläköityneillä voivat toisaalta kertoa myös kohorttikohtaisista eroista alkoholinkäyttötavoissa. Eri-ikäisten ihmisten alkoholin käyttötapojen eroihin vaikuttaa myös se, että eri sukupolvet ovat kasvaneet erilaisissa alkoholin käyttökulttuureissa. (Mäkelä & Härkönen 2010). Ei myöskään voi sulkea pois sitä, että erot eri aikaan eläköityneiden alkoholinkäytön muutoksissa verrattuna työssä jatkaneisiin voivat johtua tutkimusasetelman rajoitteista. Työssä jatkaneilla, joiden alkoholinkäytön muutoksiin eläkkeelle siirtyneiden alkoholinkäytön muutoksia verrattiin, oli suurempi ikäero aikaisemmin eläköityneeseen ryhmään kuin myöhemmin eläköityneisiin. Regressiomallien ikävakiointi ei välttämättä kokonaan ratkaise tähän eroon liittyviä mahdollisia tulosten vääristymiä.

Toinen tutkimuksen johtopäätöksiin vaikuttava rajoite on, ettei Helsingin kaupungin työntekijöitä koskevia tuloksia voi suoraan yleistää koko väestöön. Itseraportoidut alkoholinkäyttötiedot saattavat lisäksi vääristää tuloksia. Itseraportointi johtaa tyypillisesti alkoholinkäytön aliarviointiin. (Livingston & Callinan 2015)

Tutkimuksen vahvuutena taas on, että alkoholin käytön muutoksia eläköityneillä voitiin seurata useampana ajankohtana eläkkeelle jäämisen jälkeen. Lisäksi aineiston vahvuutena on sen verrattain suuri koko ja se, että Helsingin kaupungin työntekijät edustavat laajasti eri ammattiryhmiä (Helsingin kaupunki 2017). Analyysimme osoittaa, että vanhuuseläkkeelle jääminen lisää sekä miesten että naisten alkoholinkäyttöä, mutta alkoholinkäyttö tasaantuu, kun eläkkeellä oloaika pitenee.

KIRJALLISUUS

- Barnett, Inka & van Sluijs M.F, Esther & Ogilvie, David: Physical Activity and Transitioning to Retirement: A Systematic Review. *American Journal of Preventive Medicine* 43 (2012): 3, 329–336
- Brennan, Penny L. & Schutte, Kathleen K. & Moos, Rudolf H: Retired status and older adults' 10-year drinking trajectories. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs* 71 (2010): 2, 165–168.
- Ding, Ding & Grunseit, Anne C. & Chau, Josephine Y. & Vo, Kha & Byles, Julie & Bauman, Adrian E: Retirement – A Transition to a Healthier Lifestyle? Evidence From a Large Australian Study. *American Journal of Preventive Medicine* 51 (2016): 2, 170–178.
- Feng, Xiaoqi & Croteau, Karen & Kolt, Gregory S. & Astell-Burt, Thomas: Does retirement mean more physical activity? A longitudinal study. *BMC Public Health* 16 (2016): 1, 605.
- Gallo, William T. : The association of retirement with physical and behavioral health. Teoksessa Wang, Mo (toim.): *The Oxford handbook of retirement*. New York: Oxford University Press, 2013.
- Haarni, Ilka & Hautamäki, Lotta: Ikääntyvät juomatavat. Elämäntapajuttu ja muuttuva suhde alkoholiin. Helsinki: Gaudeamus, 2008.
- Hälonen, Jaana I. & Stenholm, Sari & Pulakka, Anna & Kawachi, Ichiro & Aalto, Ville & Pentti, Jaana & Lallukka, Tea & Virtanen, Marianna & Vahtera, Jussi & Kivimäki, Mika: Trajectories of risky drinking around the time of statutory retirement: a longitudinal latent class analysis. *Addiction* 112 (2017): 7, 1163–1170.
- Helldán, Anni & Lallukka, Tea & Rahkonen, Ossi & Lahelma, Eero: Changes in healthy food habits after transition to old age retirement. *European Journal of Public Health* 22 (2012): 4, 582–586.
- Helsingin kaupunki: Helsingin kaupungin vuosikertomus 2016. Helsingin keskushallinnon julkaisu ja 2017:12. Helsinki: Helsingin kaupunginkanslia, 2017.
- Holstila, Anna-Leena & Helakorpi, Satu & Uutela, Antti: Eläkeikäisen väestön terveyskäyttäytyminen ja terveys keväällä 2011 ja niiden muutokset 1993–2011. Raportti 56/2012. Helsinki: Terveystien ja hyvinvoinnin laitos, 2012.
- Holstila, Ansku & Mäntty, Minna & Rahkonen, Ossi & Lahelma, Eero & Lahti, Jouni: Statutory retirement and changes in self-reported leisure-time physical activity: a follow-up study with three time-points. *BMC Public Health* 17 (2017): 1, 528. Doi: 10.1186/s12889-017-4455-9
- Iilomäki, Jenni & Korhonen, Maarit Jaana & Lavikainen, Piia & Lipton, Robert & Kauhanen, Jussi: Changes in alcohol consumption and drinking patterns during 11 years of follow-up among ageing men: the FinDrink study. *European Journal of Public Health* 20 (2010):2, 133–138.
- Johnson, Ian: Alcohol problems in old age: a review of recent epidemiological research. *International Journal of Geriatric Psychiatry* 15 (2000): 7, 575–581.
- Kim, Jungmeen E. & Moen, Phyllis: Retirement transitions, gender, and psychological well-being a life-course, ecological model. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences* 57 (2002): 3, 212–222.
- KT, Kuntatyoänantajat (2016). Henkilöstötilastot. <https://www.kt.fi/tilastot-ja-julkaisut/henkilostotilastot>, 14.1.1.2017.
- Kuerbis, Alexis & Sacco, Paul: The impact of retirement on the drinking patterns of older adults: a review. *Addictive Behaviors* 37 (2012): 5, 587–595.
- Lahelma, Eero & Aittomäki, Akseli & Laaksonen, Mikko & Lallukka, Tea & Martikainen, Pekka & Piha, Kustaa & Rahkonen, Ossi & Saastamoinen, Pertiina: Cohort profile: The Helsinki Health Study. *International Journal of Epidemiology* 42 (2013): 3, 722–730.
- Livingston, Michael & Callinan, Sarah: Underreporting in alcohol surveys: whose drinking is underestimated? *Journal of Studies on Alcohol and Drugs* 76 (2015): 1, 158–164.
- Lim, Stephen S. & Vos, Theo & Flaxman, Abraham D. & Danaei, Goodarz & Shibuya, Kenji & Adair-Rohani, Heather & ... & Ezzati, Majid: A comparative risk assessment of burden of disease and injury attributable to 67 risk factors and risk factor clusters in 21 regions, 1990–2010: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2010. *The Lancet* 380 (2013): 9859, 2224–2260.
- Marquiäe, Jean-Claude & Folkard, Simon & Ansiau, David & Tucker, Philip: Effects of age, gender, and retirement on perceived sleep problems: results from the VISAT combined longitudinal and cross-sectional study. *Sleep* 35 (2012): 8, 1115–1121.
- Myllyntausta, Saana & Salo, Paula & Kronholm, Erkki & Pentti, Jaana & Kivimäki, Mika & Vahtera, Jussi & Stenholm, Sari: Changes in Sleep Difficulties During the Transition to Statutory Retirement. *Sleep* 41 (2018): 1, 1–14.
- Mäkelä, Pia & Härkönen, Janne: Miten juominen muuttuu iän myötä? S. 115–128. Teoksessa Mäkelä, Pia & Mustonen, Heli & Tigerstedt, Christoffer (toim.): *Suomi juo: Suomalaisten alkoholinkäyttö ja sen muutokset 1968–2008*. Helsinki: Terveystien ja hyvinvoinnin laitos, 2010.
- Mäkelä, Pia & Mustonen, Heli & Huhtanen, Petri: Miten Suomi juo? Alkoholinkäyttötapojen muutokset 1968–2008. S. 39–54. Teoksessa Mäkelä, Pia & Mustonen, Heli & Tigerstedt, Christoffer (toim.): *Suomi juo: Suomalaisten alkoholinkäyttö ja sen muutokset 1968–2008*. Helsinki: Terveystien ja hyvinvoinnin laitos, 2010.
- Mäkelä, Pia & Österberg, Esa: Weakening of one more alcohol control pillar: a review of the effects of the alcohol tax cuts in Finland in 2004. *Addiction* 104 (2009): 4, 554–563.
- Nurmi, Tuula: Alkoholijuomien hintakehitys 2015–2016. Tilastoraportti. Helsinki: Terveystien ja hyvinvoinnin laitos, 2017.
- Perreira, Krista M. & Sloan, Frank A.: Life events and alcohol consumption among mature adults: a longitudinal analysis. *Journal of Studies on Alcohol*, 62 (2001): 4, 501–508.

- Rehm, Jürgen & Gmel, Gerhard E. & Gmel, Gerrit & Hasan, Omer S.M. & Imtiaz, Sameer & Popova, Svetlana & Probst, Charlotte & Roerecke, Michael & Room, Robin & Shamokhvalov, Adriy V & Shield, Kevin D. & Shuper, Paul A.: The relationship between different dimensions of alcohol use and the burden of disease – an update. *Addiction* 112 (2017): 6, 968–1001.
- Rönkä, Sanna & Virtanen, Sirpa: Alkoholi-juomien kulutus 2016. Tilastoraportti. Helsinki: Terveystiedon ja hyvinvoinnin laitos, 2017.
- Salonsalmi, Aino: Alcohol drinking, health-related functioning and work disability. Väitöskirja. Helsinki: University of Helsinki, 2016.
- Stenholm, Sari & Pulakka, Anna & Kawachi, Ichiro & Oksanen, Tuula & Halonen, Jaana I. & Aalto, Ville & Kivimäki, Mika & Vahtera, Jussi: Changes in physical activity during transition to retirement: a cohort study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 13 (2016): 51, 1–8.
- Zins, Marie & Guéguen, Alice & Kivimäki, Mika & Singh-Manoux, Archana & Leclerc, Anette & Vahtera, Jussi & Westerlund, Hugo & Ferrie, Jane & Goldberg, Marcel: Effect of retirement on alcohol consumption: longitudinal evidence from the French Gazel cohort study. *PLoS One* 6 (2011): 10, e26531.

TIIVISTELMÄ

Ansku Holstila & Jouni Lahti & Aino Salonsalmi & Eero Lahti & Ossi Rahkonen: Eläkkeelle siirtyminen ja alkoholinkäytön muutokset

Eläkkeelle siirtyminen on yksi keskeinen elämänkulun murroskohta, jolloin ihmiset saattavat muuttaa elintapojaan, esimerkiksi alkoholinkäyttöään, liikuntaaktiivisuuttaan tai tupakointiaan. Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin alkoholinkäytön muutoksia sekä vanhuuseläkkeelle siirryttäessä että alkoholinkäytön muutosten pysyvyyttä eläkkeellä ollessa kahdessa eläkekohortissa.

Tutkimusaineistona käytettiin Helsinki Health Study -hankkeen seuranta-aineistoavuosilta 2000–2002, 2007 ja 2012. Vastaajista 80 prosenttia on naisia, mikä vastaa naisten osuutta sekä koko Helsingin kaupungin henkilöstöstä että yleisesti Suomen kuntatyöntekijöistä. Eläkestatusta tarkasteltiin kolmeliukkaisella muuttujalla. Ensimmäinen luokka muodostettiin vastaajista, jotka eivät jääneet eläkkeelle vaan pysyivät töissä koko seurannan ajan. Toinen luokka muodostettiin eläköityneistä, jotka jäivät eläkkeelle peruskyselyn ja vuoden 2007 seurantakyselyn välillä. Kyseinen luokka nimettiin ”ensin eläköityneiksi”. Kolmas luokka muodostettiin myö-

hemmin eläköityneistä, jotka jäivät vanhuuseläkkeelle syksyn 2007 ja 2012 välillä. Tämä luokka nimettiin ”myöhemmin eläköityneiksi”.

Miehet käyttivät alkoholia kaikissa tarkasteltavissa ryhmissä selvästi naisia enemmän. Eläkkeelle jäämisen yhteys alkoholinkäytön lisääntymiseen näkyy naisilla selvemmin juomiskertojen määrässä ja miehillä alkoholiannosten määrässä. Peruskyselyn ja ensimmäisen seurannan välillä eläköityneet naiset ja työssä jatkaneet naiset lisäsivät juomiskertojen määrää. Kyseisellä välillä eläkkeelle jääneiden keskuudessa alkoholinkäytön lisääntyminen oli voimakkainta. Tämä lisäys oli kuitenkin vain hetkellistä, sillä alkoholinkäyttö väheni vuoden 2007 jälkeen. Myöhemmin eläköityneet naiset ja miehet eivät muuttaneet alkoholin käyttötapaansa eläköitymisensä jälkeen. Ammattiaseman vakioiminen ei vaikuttanut yhteyksien voimakkuuteen.

Eläköityminen oli yhteydessä lisääntyneeseen alkoholinkäyttöön 2000-luvun alussa, mutta ei enää 2007 jälkeen. Alkoholin hinnan nousu vuoden 2008 jälkeen on vaikuttanut eläkeläisten kuten myös työssäkäyvän väestön alkoholin käyttöön.